VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby®

momentos de partilha®

Sushi na sua Bimby
Passo a Passo
Chef Bernardo Cabral explica
Comece hoje mesmo a cozinhar à japonesa.
>> pág. 30

UM OUTONO EM FAMÍLIA

Receitas exóticas e tradicionais, para quem tem o prazer da cozinha mas precisa de poupar tempo e dinheiro

Da Ásia à cozinha tradicional portuguesa...
Lichias com sake • Rebentos de feijão mungo com legumes ao vapor • Sopa de carne com noodles • Vieiras gratinadas

Muito chocolate
• Bolo
• Croissants
• Cookies
Sabores para qualquer hora do dia...

Visitas inesperadas?
Feijão tropeiro, Gratinado de frango e batatas, Hambúrgueres de grão de bico

Lulas recheadas
pág. 21

10

SETEMBRO 2009
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby

Um Outono com mais energia...

As férias de Verão estão a chegar ao fim. Esperamos que tenha conseguido descansar junto dos seus amigos, família e das suas crianças. Afinal, o tempo voa, os anos passam, e nem sempre aproveitamos estes momentos de pausa a cem por cento. Esperamos também, que as sugestões que lhe deixámos na edição anterior, assim como nos livros que já publicámos, tenham dado outro sabor aos seus meses de Julho e Agosto. Que tal a coroa de espinafres? A bôla de espargos? E o cous-cous com salmão ao vapor? A bavaroise de kiwi? E os miúdos, gostaram do néctar de laranja e beterraba? E do batido de papaia, kiwi e banana? Temos a certeza que sim.

Como sabemos, sobretudo para quem vive em família, os meses que aí vêm, com mais frio e chuva, são um desafio ao nosso sistema imunitário. "É o tempo das gripes e constipações", como costuma dizer-se. Talvez seja mais simples tomar um comprimido, mas a verdade é que a prevenção destas "doenças de época" também passa por uma alimentação mais variada. Ora, nesta edição, vamos começar a sugerir-lhe receitas que podem contribuir para passar os próximos meses de forma mais tranquila. Por exemplo, vamos mostrar-lhe como fazer sushi com a ajuda da sua Bimby, pão de cenoura, vieiras gratinadas, legumes ao vapor, lulas recheadas... e para adoçar os seus dias, queremos que experimente a facilidade de preparação das cookies e do bolo de chocolate. Apostamos que os seus filhos vão adorar.

A terminar, não posso deixar de assinalar o facto de concretizarmos este mês a décima edição da Revista Bimby, momentos de partilha. Estar mais perto de si, através destas páginas, tem sido um prazer que se renova a cada dois meses. Espero que para si, a leitura destas páginas resultem também em momentos mais criativos e divertidos na sua cozinha.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

VENHA CONHECER AS NOSSAS DELEGAÇÕES...

Livros, cursos de cozinha, novos acessórios e muito mais...Venha descobrir tudos o que as delegações Bimby têm para lhe oferecer. De Norte a Sul do país, de manhã à noite, estamos à sua espera.

SEDE
Rua Quinta do Paizinho - Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01 A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

PALHAIS | SUL DO TEJO
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

Peixe ao vapor fez espuma? A maionese talhou?

A cada edição chegam-nos cartas e e-mails com dúvidas sobre a utilização da Bimby. E ainda bem, pois através deste espaço é possível ajudar os leitores a tirar maior partido da cozinha mais pequena do mundo.

A maionese talhou. E agora?

Sempre fiz maionese na Bimby sem qualquer problema. (...) Aliás, cá em casa a maionese e os patés que faço na Bimby são um sucesso. Há pouco tempo, no entanto, ao preparar sandwiches para o lanche do aniversário de um dos meus filhos, a maionese talhou. Alguns minutos antes tinha feito sumos e batidos e não sei se eventualmente terei lavado mal a Bimby. Se isto voltar a acontecer, o que me aconselham?

Gisela O. Outeiro

É difícil explicar o que aconteceu, mas não se preocupe pois é fácil de resolver. Se talhar, retire o preparado e sem lavar o copo coloque um ovo. Com a Bimby em funcionamento na **Vel 5**, verta a mistura talhada sobre a tampa com o copo de medida.

Guardar os caldos das cozeduras

Disseram-me que poderia guardar o caldo que sobra das cozeduras, de pratos de peixe e carne, para utilizar depois noutros preparados. É verdade ou é um disparate?

Anabela C. Gomes

Disseram-lhe e fizeram muito bem, pois não é disparate nenhum. Os caldos que sobram diariamente das suas cozeduras, em vez de os deitar fora, podem ser guardados e congelados em couvetes normais. Depois, consoante sejam de peixe ou carne, podem ser utilizados como um caldo tradicional. A água que sobra da cozedura do arroz, também pode ser aproveitada para sopas.

Aproveite os caldos...
...mais uma forma económica que a Bimby oferece para melhorar os seus cozinhados.

Ferver o leite de soja!

Sem ser uma fundamentalista, gosto de explorar opções gastronómicas mais leves e saudáveis. Para isso, além desta revista, gosto de ler sobre alimentação vegetariana. Na sequência da revista de Julho, gostava que me dissessem porque razão devo ferver o leite de soja 30 minutos.

Paula F. Cerqueira

Ainda bem que se interessa por formas de alimentação mais saudáveis. Sem cair em radicalismos, que os próprios nutricionistas desaconselham, é importante estar atenta a tudo o que a pode ajudar a viver melhor. Segundo conseguimos apurar, o leite de soja deve ser fervido durante 30 minutos para que seja possível eliminar uma toxina natural que existe no grão de soja. Desta forma, pelo calor produzido durante a fervura, a toxina é eliminada.

Utilize este ponto de encontro

Escreva-nos para:
momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou Vorwerk Portugal,
Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor | Bloco 2 – 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.

A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk.
Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

Peixe ao vapor fez espuma...

(....) Mais dos que dar os parabéns, quero dizer-vos que esta revista tem-me ajudado a tirar maior partido da Bimby e a corrigir alguns erros. Nesse sentido, gostava que me explicassem porque razão o meu último peixe ao vapor desatou a fazer espuma. Nunca me tinha acontecido tal coisa e acabei com a bancada da cozinha alagada. Será que a minha Bimby está avariada?

Fernanda G. Alves

Antes de mais, fique descansada pois a sua Bimby não está avariada. Certos peixes possuem uma enzima que, quando em contacto com a água, provocam espuma. Foi isso que lhe aconteceu. Da próxima vez que fizer peixe ao vapor na Varoma, lembre-se de colocar um fio de azeite na água que tem no copo misturador. Aumente também a velocidade para 3. Também pode utilizar sacos próprios para cozinhar a altas temperaturas que, além de reterem os sucos próprios do peixe, podem ser utilizados tanto em pratos de forno como ao vapor.

Sopa e peixe com todos...

Tudo de uma só vez, em apenas 30 minutos

Preparar uma refeição completa, em apenas meia hora, parece só ser possível num número de magia. Se vive as suas semanas com os segundos contados, realize esse sonho sem precisar de uma varinha mágica. Só precisa da sua Bimby.

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Pois é, pode parecer magia, mas é perfeitamente possível preparar uma refeição completa na Bimby em escassos 30 minutos. Nesta edição mostramos-lhe um exemplo dessa possibilidade, que ainda por cima reúne outras virtudes. Além de pratica, esta sopa, assim como a pescada com todos, resulta numa refeição leve e saudável. Mas vamos por partes...

O lado prático desta receita é fundamental, pois apenas precisa de um simples passo. Uma vez preparados os ingredientes, apenas tem de os colocar no copo e na varoma e **programar 30 Min/ Varoma/ Vel 1**. Depois disso? Nada mais. Vá brincar com os seus filhos ou aproveite o tempo para outras tarefas domésticas. Só precisa de estar novamente disponível daí a 30 minutos. E apenas para levar o almoço ou o jantar para a mesa. Isto só é possível porque cozinhou vários alimentos ao mesmo tempo, porque poupou louça e quase não tem nada para lavar.

Alimentação muito mais saudável. Esta é outra característica desta receita. Além de ingredientes muito importantes para a nossa alimentação, como os legumes e o peixe, beneficia da intervenção da Varoma. Como já sabe, esta peça da Bimby permite cozinhar a vapor, método culinário cujas virtudes dispensam grandes apresentações: Preserva o sabor dos alimentos, assim como os seus nutrientes – ...que não se perdem na água da cozedura. O facto de estas receitas resultarem numa refeição leve, que não pesa no estômago, é igualmente importante. Sobretudo à noite, ao jantar, a poucas horas de ir dormir, será de evitar aquela sensação de enfartamento tão incomodativa.

Varoma: fácil, económica, saudável...

Esta foto demonstra bem como a Varoma permite economizar tempo e energia, assim como cozinhar refeições mais equilibradas. Se reparar, colocámos no copo misturador os ingredientes necessários à confecção de uma normal sopa de legumes. Durante os 30 minutos da sua preparação vai libertar-se vapor, que se encarregará de cozinhar os ingredientes que colocámos na Varoma e no seu respectivo tabuleiro. Portanto, ao fim de 30 minutos terá a sua sopa pronta, assim como o resto da refeição. Poupou tempo, energia e evitou sujar vários utensilios de cozinha.

Como também pode verificar na imagem, colocámos as postas de peixe e o respectivo tempero dentro de um saco plástico. Muita atenção, pois não se trata de um saco qualquer. Estes sacos, já disponíveis nos supermercados, estão preparados para utilização culinária. Destinam-se a isolar determinados alimentos, que desta forma vão preservar ainda mais as suas características e sabor.

Peixe ao vapor com legumes e sopa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o copo:

Até 1000 g de legumes variados, em pedaços pequenos
(1 cebola, 1 batata, 2 cenouras, 1 courgette, 1 nabo, abóbora, 1 dente de alho)
Sal q.b. ou 1 caldo de legumes
700 g água
Fio de azeite

Ingredientes p/ a Varoma:

380 g feijão verde ou brócolos aos pedaços
3 cenouras cortadas ao comprimento
2 batatas cortadas aos quartos
Sal q.b.

Ingredientes p/ o tabuleiro Varoma:

800 g postas de pescada descongelada (usamos pescada nº 5 do Chile)
Sal e pimenta q.b.
Rodelas de limão
Salsa

Saco próprio para cozedura no forno

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes, a Varoma com os legumes, o peixe e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Quando terminar verifique se o peixe e os legumes estão cozidos e se necessário programe mais uns minutos. Retire e reserve a Varoma.
. Coloque um fio de azeite na sopa, o copo de medida e programe **1 Minuto** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**. (Sem segurar o copo de medida com a mão). É fundamental esperar 2 a 3 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do liquido.
. Sirva a sopa e acompanhe o peixe com os legumes cozidos e regue com um fio de azeite.

Nota: Atenção para não passar a marca dos dois litros, no copo.
Quando colocar o saco com o peixe na Varoma tenha o cuidado de não tapar por completo as saídas de vapor.

Dica: Pode substituir as postas por lombos de salmão ou outro peixe. Pode substituir os sacos por papel vegetal. Embrulhe cada posta numa folha de papel vegetal ou de alumínio.

4 a 6 PAX

30 Min

Conservar os alimentos. Será que já sabe tudo?

Sabemos que a saúde e bem estar dependem muito do que comemos. Lemos tudo sobre alimentação equilibrada, procuramos produtos mais saudáveis e compramos alimentos frescos. Mas será que os sabemos conservar ? Tal como na escola, façamos uma "revisão da matéria dada" para evitar o risco de toxinfecções e perda de nutrientes. Vamos a isso!

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

Por muito boas que sejam as nossas intenções, por vezes "escorregamos" em pequenos gestos do dia-a-dia, em velhos hábitos, que acabam por alterar, ou mesmo diminuir a qualidade de um alimento. Por exemplo, gostamos que a manteiga esteja mole, para melhor se espalhar nas torradas, damos um jeito para o bife descongelar mais depressa, prepara-se o sumo de fruta com alguma antecedência, para estar tudo pronto a horas... Nada de grave, quando se trata de situações esporádicas e se conhecem as consequências, mas, quando as rotinas se instalam e se baixa a guarda em relação a germes patogénicos ou valor nutricional, o caso pode mudar de figura...

De uma forma ou de outra, os alimentos degradam-se com o tempo. Mas, se alguns aguentam meses ou anos, como as leguminosas secas, por exemplo, outros, e aqui se inclui a maioria dos alimentos que consumimos, chegam à nossa mesa depois de serem sujeitos a várias manipulações e transformações. Em consequência, passam a ter um tempo de vida bastante limitado e exigem condições adequadas de conservação.

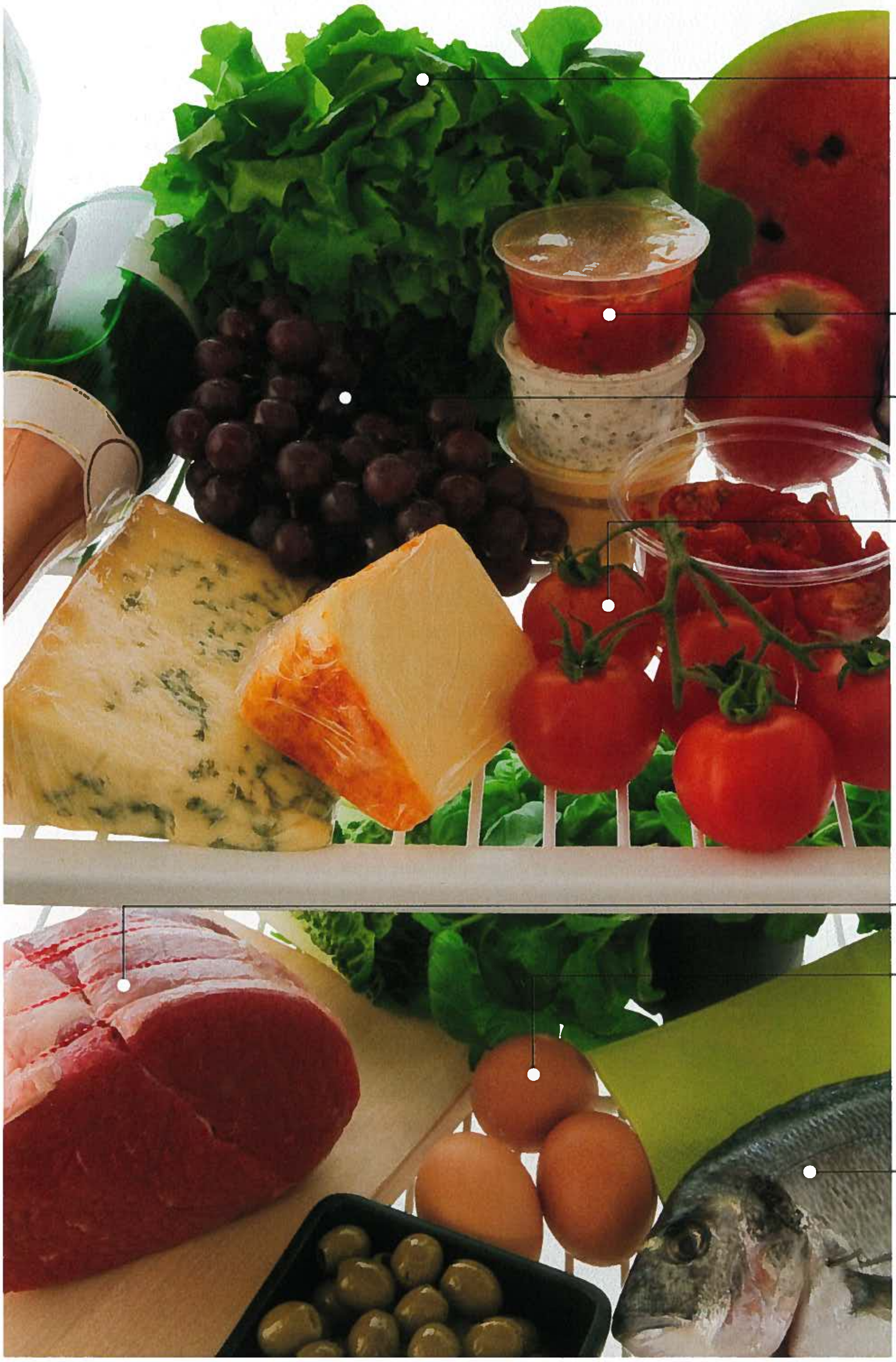
São vários os factores que influenciam a degradação dos alimentos. A exposição à luz solar provoca a perda de vitaminas e a oxidação das gorduras (ranço). A temperatura, por seu lado, pode destruir, inactivar ou, pelo contrário, acelerar o desenvolvimento de microorganismos. A humidade favorece também o desenvolvimento bacteriano. Já a acidez, quando atinge determinado grau, impede o desenvolvimento bacteriano mas pode deixar o campo aberto aos fungos. Mas a qualidade do alimento não depende só do controlo durante a produção e transporte. Todos nós, em nossas casas, temos um papel importante e podemos contribuir de forma determinante para a manutenção da qualidade. Por isso, vale a pena conhecer os prós e os contras dos tais "pequenos gestos"...

O frio não destrói os organismos patogénicos dos alimentos nem elimina a actividade enzimática dos seus constituintes, mas diminui a velocidade com que estes fenómenos ocorrem. As gorduras continuam a oxidar-se, mas mais lentamente, e as próprias condições do frio contribuem para secar alimentos proteicos, como carne e peixe. O tempo de vida útil do alimento é prolongado, ainda que dentro de certos limites, e, por isso, produtos refrigerados e congelados têm sempre a indicação da validade. A nível doméstico, a refrigeração e a congelação resultam tanto melhor quanto mais frescos forem os alimentos e melhor o seu estado de higiene.

Querido frigorífico! Já que toda a gente te conhece, prescindo das apresentações. O frio é o método mais eficaz para conservar alimentos com o mínimo de alterações a nível de valor nutricional, qualidade, textura e sabor. O problema é que, muitas vezes, a prioridade é guardar os produtos o mais rapidamente possível, de qualquer maneira, o que em nada facilita a tarefa de encontrar o frasco da maionese, que entretanto se estragou, o iogurte, que passou do prazo, ou aquela magnífica manga, que já apodreceu. É nessas alturas que sentimos que vale a pena pensar um pouco no assunto...

A temperatura dentro do frigorífico não é uniforme e os alimentos também têm as suas preferências. Por isso é boa ideia separá-los conforme a melhor temperatura e conservação. Proteja os alimentos individualmente, usando sacos de plástico próprios, película aderente, papel de alumínio ou caixas, que devem ser escolhidas em função da quantidade de alimentos que quer conservar. Se vai congelar, encha a caixa o máximo possível, de modo a diminuir a camada de ar entre a superfície dos alimentos e a tampa, mas deixando espaço para o aumento de volume dos líquidos (molhos). O ar, quando em contacto com os alimentos, provoca oxidações e consequente degradação. Prefira caixas quadradas ou rectangulares, que aproveitam melhor o espaço, e verifique se fecham hermeticamente. Caixas baixas e largas permitem que o interior do alimento atinja mais rapidamente a temperatura de congelação.

Não encha demasiado o frigorífico, para que o ar circule e possa refrigerar correctamente. Em relação ao congelador, a situação inverte-se – quanto menos espaço houver, mais a congelação é eficaz e menor é o gasto de energia. Procure lembrar-se de tudo o que precisa e evite abrir constantemente o frigorífico para que não haja grandes flutuações de temperatura. No caso de alimentos embalados, a temperatura de conservação mais adequada é a indicada na embalagem...



Refrigerar e congelar

...são as funções normais de qualquer frigorífico e são também gestos comuns do nosso quotidiano. Tão comuns que muitas vezes resultam em erros. Fique a saber por quanto tempo pode conservar os seus alimentos.

1 Manteiga

Pode ser congelada durante 8 meses. A refrigeração não deve ultrapassar as 3 semanas.

2 Legumes para salada...

...couve, aipo, agrião, alface e rabanetes não devem ser congelados, pois perdem a sua consistência.

3 Molhos

...Merengues e cremes feitos com claras, natas e maionese não devem ser congelados.

4 Fruta fresca

...e as sobremesas à base de gelatina não devem ser congeladas.

5 Sopa de legumes

...ou outras, podem congelar-se por 2 a 3 meses.

6 Carne

O peru e o frango crus, partidos em pedaços, podem ser congelados por 6 meses. Os bifes 6 a 12 meses, as costeletas de porco 4 a 6 meses, hamburgers e carne picada 3 a 4 meses, salsichas frescas 1 a 2 meses e o fiambre ou presunto cerca de 1 a 2 meses. Na carne de aves, quando crua, a refrigeração não deve ultrapassar os 2 dias. Já cozinhada, pode refrigerar até 4 dias.

7 Ovos

A refrigeração não deve prolongar-se por mais de 1 mês. Como sabemos, não podem ser congelados. As claras de ovo cozidas não devem ser congeladas.

8 Peixe

O peixe gordo cru, como o salmão ou a sardinha, pode ser congelado durante 1 a 2 meses. O peixe magro cru, como a pescada, por 3 a 4 meses. Em refrigeração, mantêm-se por 2 dias.

Verifique regularmente a data de validade dos produtos e arrume na parte de trás os que tenham um prazo maior. Tenha em conta que a validade indicada só se aplica à embalagem fechada. Depois de aberta, o alimento pode alterar-se muito rapidamente, como é o caso da maionese e dos produtos lácteos.

Por último, a lavagem do frigorífico. Com equipamentos modernos "no frost", como não há acumulação de gelo, é fácil esquecer a higienização do frigorífico, que é fundamental. Uma boa ideia é aproveitar o bicarbonato de sódio que já não usa na cozinha (e muito bem!) dissolvido em água morna, ou vinagre diluído, para proceder à lavagem. Já agora, se houver uma avaria, não entre em pânico. Sobretudo, não abra o frigorífico, para não deixar fugir o frio que ainda lá está. Faça uma avaliação posteriormente e aproveite ou não os alimentos em função da temperatura ambiente e da duração da avaria.

Cada um no seu lugar. A temperatura do frigorífico não é uniforme. O que parece ser uma contrariedade é, afinal, um contributo para melhor conservar, desde que se saiba onde se devem guardar os alimentos. Lembre-se das lições de Física do liceu – o frio desce, o calor sobe... A zona mais fria do frigorífico, onde a temperatura é inferior a 4ºC, corresponde à prateleira inferior, junto à gaveta dos legumes. Guarde aí carne e peixe frescos, crustáceos, produtos de charcutaria, pratos cozinhados, ou alimentos durante a descongelação. Já agora, não descongele os alimentos em cima da banca da cozinha, mas no frio. A prateleira superior é uma zona mais quente, com uns 8ºC, enquanto nas prateleiras do meio a temperatura anda pelos 4ºC a 6ºC. Conserve aí os ovos, produtos lácteos, queijo fresco, frutos e legumes cozidos, carne e peixe cozidos, compotas em frascos abertos, condimentos em embalagens abertas. A gaveta dos legumes está concebida para manter uma temperatura de 10ºC, já que frutas e legumes frescos não gostam de temperaturas muito baixas. Guarde aí também queijos que estejam ainda em maturação. A porta tem uma temperatura muito variável, dependendo do número de vezes que se abre e do cuidado que se tem em fechar o mais depressa possível. A temperatura pode andar entre os 6ºC e os 12ºC, sendo adequada a alimentos que só precisam de uma ligeira refrigeração, como bebidas, mostarda ou manteiga. Organize o frigorífico da melhor forma possível, e lembre-se sempre que a melhor temperatura é aquela de que o alimento gosta...

Pratos cozinhados abaixo de zero. Preparar pratos com antecedência e congelá-los representa uma economia de tempo, energia e dinheiro. A congelação resulta muito bem com certas preparações culinárias, e é boa ideia cozinhar uma quantidade maior e utilizar quando o tempo não chega para tudo ou o dia foi mais estafante. Congelar nada tem de complicado, mas há que tomar algumas precauções. A congelação pode alterar o sabor de alguns temperos, como pimenta, cravinho, cebola, aipo ou caril, que desenvolvem um cheiro mais forte e acre. Assim, é preferível não temperar tanto, e rectificar os temperos quando reaquecer. Como os alimentos vão ser reaquecidos, não os cozinhe demasiado, e é importante que, após a confecção, faça um arrefecimento rápido, de preferência por imersão numa mistura de gelo e água. A caixa de plástico ou de vidro é a que melhor se adapta a pratos cozinhados, e, se vai reaquecer no microondas, escolha uma embalagem adaptada às circunstâncias. E não se esqueça de assinalar com marcador próprio, ou numa etiqueta, qual o conteúdo dessa embalagem. Depois de congelados, os alimentos parecem todos iguais, e não será a primeira pessoa que descongela o que pensa ser carne estufada e lhe saem as fatias do bolo que sobrou da festa de aniversário da sua sua filha mais nova.

12 dicas para melhor conservar os alimentos...

1. Batatas – em local seco, ao abrigo da luz. Se ficarem esverdeadas ou germinarem, não devem ser consumidas.

2. Condimentos – desde que a embalagem esteja aberta, conservar no frio, e não numa prateleira do armário da cozinha, expostos ao calor.

3. Ervas aromáticas frescas, salsa fresca – cortadas, congeladas em água nas cuvetes de gelo.

4. Concentrado de tomate – se não gastou o conteúdo de toda a embalagem, transfira o que sobrou para uma caixa e cubra com uma camada de azeite ou óleo.

5. Bolos secos ou biscoitos – podem conservar-se numa lata bem fechada, juntamente com uns grãos de arroz soltos.

6. Pão – à temperatura ambiente, embrulhado num pano, mas a melhor forma é partir em fatias e descongelar à temperatura ambiente ou torrar directamente.

7. Cogumelos frescos – sem lavar, embrulhe em papel absorvente, guarde em saco de papel e conserve na gaveta dos legumes.

8. Alface – separe as folhas à mão, lave e seque com um pano. Guarde na zona menos fria do frigorífico, dentro dum saco de plástico ou numa caixa, embrulhando as folhas em papel absorvente ou num pano que devem ser substituídos todos os dias.

9. Legumes – lave em água adicionada de umas gotas de vinagre, passe por água, seque bem num pano e guarde em saco de plástico, no frigorífico, na gaveta dos legumes.

10. Carne cozida – seca mais rapidamente do que enquanto crua. Conserve-a coberta com um molho, o que impede a exposição excessiva ao ar.

11. Ovos – pode guardar à temperatura ambiente, desde que não esteja muito calor. Se precisar de refrigerar, não os retire da embalagem para saber sempre a validade. Em alternativa, pode recortar o espaço onde consta a data de validade e colocar junto aos ovos.

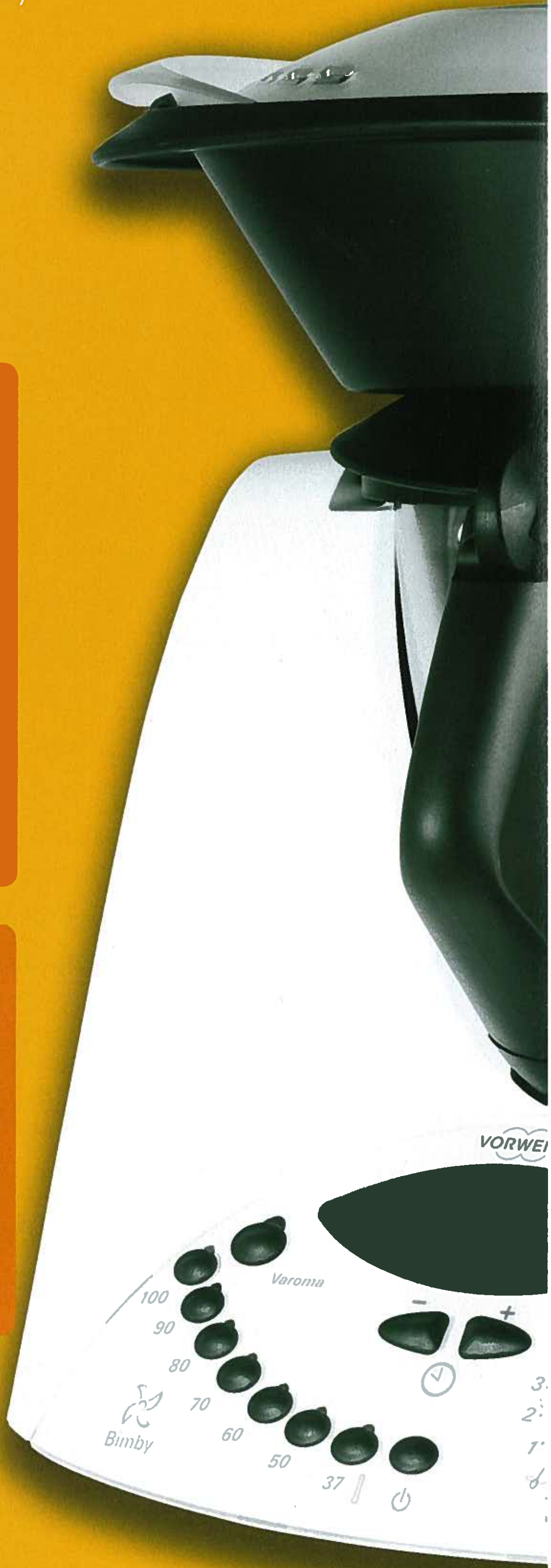
12. Queijo – pode congelar, mas perde qualidades. Embrulhe individualmente em película aderente ou papel absorvente e guarde na "zona fresca" do frigorífico. Não se esqueça de retirar do frio cerca de uma hora antes de servir, para ressaltar os aromas.

Utilize mais a sua Bimby, poupe dinheiro...

Pizzas de muitos sabores e croissants recheados, com chocolate, por exemplo, são presenças assíduas em nossas casas. Em vez de comprar fora, pode comecar a preparar estas receitas na Bimby. Além do gozo, de proporcionar à família refeições saborosas, vai poder poupar algum dinheiro. Ora veja:

PRODUTO	Se comprar no SUPERMERCADO	Se confeccionar na BIMBY
Massa de pizza feita na Bimby (Poupança de € 1,28 em cada massa de pizza.) Uma receita de massa de pizza feita na Bimby demora 1 minuto e dá para duas pizzas)	€ 1,50* (por 260 g)	€ 0,22 (por 260 g)
Croissants com chocolate (Poupança de € 5,22/ kg) Todos produtos feitos na Bimby não contêm corantes e conservantes.	€ 10,67* (por Kg)	€ 5,45 (por Kg)

Além de uma alimentação mais saudável e diversificada, de facilitar as suas tarefas na cozinha e de proporcionar melhor qualidade de vida, a Bimby também vai ajudar a gerir o orçamento familiar.



* Preço calculado com base no valor médio dos ingredientes necessários à confecção da receita. Os preços de supermercado têm por base a observação da equipa Bimby durante os meses de Julho e Agosto de 2009 em grandes superfícies da região de Lisboa.

Bimby

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Setembro 2009

MUITA ENERGIA NO OUTONO...

Da Ásia à cozinha tradicional portuguesa, ideias para surpreender a família, os amigos e as crianças...

Menus

Menu Oriental com Koala
Lichias com sake
Rebentos de feijão mungo (rebentos de soja) com legumes ao vapor e arroz
Sopa de carne com noodles

Menu Vegetariano
Cerveja de gengibre
Sopa de cevada e legumes
Abóbora recheada

Menu Bom Petisco
Rolo de atum
Tarte rápida de atum
Focaccia de atum

Menu Português
Vieiras recheadas
Mousse de laranja
Lulas recheadas

Começar bem o dia
Crepes integrais
Taça de ovos com cogumelos e salsichas
Iogurte líquido de framboesa

Receita do Chef
Sushi

Receitas práticas...

Hambúrgueres de grão de bico · Feijão tropeiro Gratinado de frango e batatas · Rolos de peito de peru com recheio de queijo · Bolo de chocolate com raspa de laranja

Para as crianças...

Pão de cenoura · Croissants com chocolate · Chocolate chip cookies · Bolas de granola

Lichias com sake

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 lata de Lichias **Koala**, escorridas
100 g açúcar
280 g sake
Gelo q.b

Preparação:
. Coloque no copo as lichias, o açúcar e triture **20 Seg/ Vel 9**.
. Junte o sake, 4 pedras de gelo e bata **30 Seg/ Vel 9**.
. Sirva com folhas de hortelã num copo com bastante gelo.

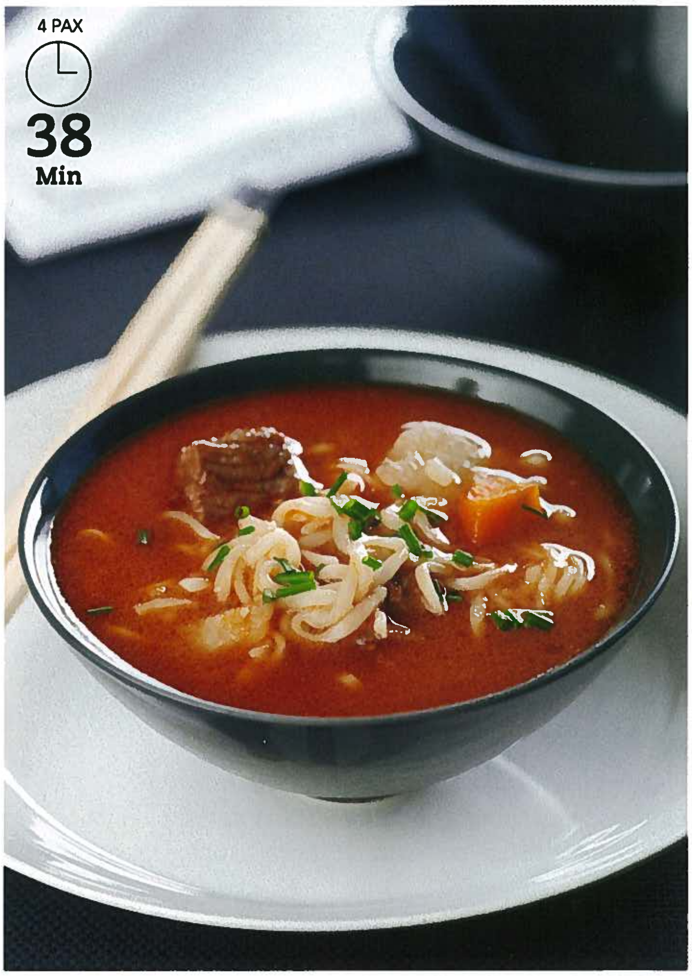
4 Copos
50
Seg

Sopa de carne com noodles

Dificuldade: Média

Ingredientes:
10 g gengibre, descascado e cortado às fatias finas
2 dentes de alho
30 g azeite
500 g carne p/ cozer, cortada aos cubos pequenos
50 g molho de soja
10 g açúcar
150 g tomate, cortado aos pedaços
100 g nabo, cortado aos cubos
100 g couve chinesa, cortada em juliana
100 g cenoura, cortada aos pedaços
550 g água
Molho de tabasco q.b.
100 g de massa chinesa c/ ovos, Noodles da **Koala**
Sal q.b.
Aros de cebolinho q.b.

Preparação:
. Coloque no copo o gengibre, os alhos, o azeite e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **3 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte a carne, o molho de soja, o açúcar, o tomate e programe **5 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Junte os legumes, a água e programe **30 Min/ 100°/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione o molho de tabasco, a massa, rectifique o sal e deixe repousar dentro do copo cerca de 10 minutos.
. Sirva polvilhada com os aros de cebolinho.



Rebentos de feijão mungo (rebentos de soja) com legumes ao vapor e arroz

Dificuldade: Fácil

Koala

Ingredientes p/ o copo:
900 g água
Sal q.b.
250 g arroz vaporizado

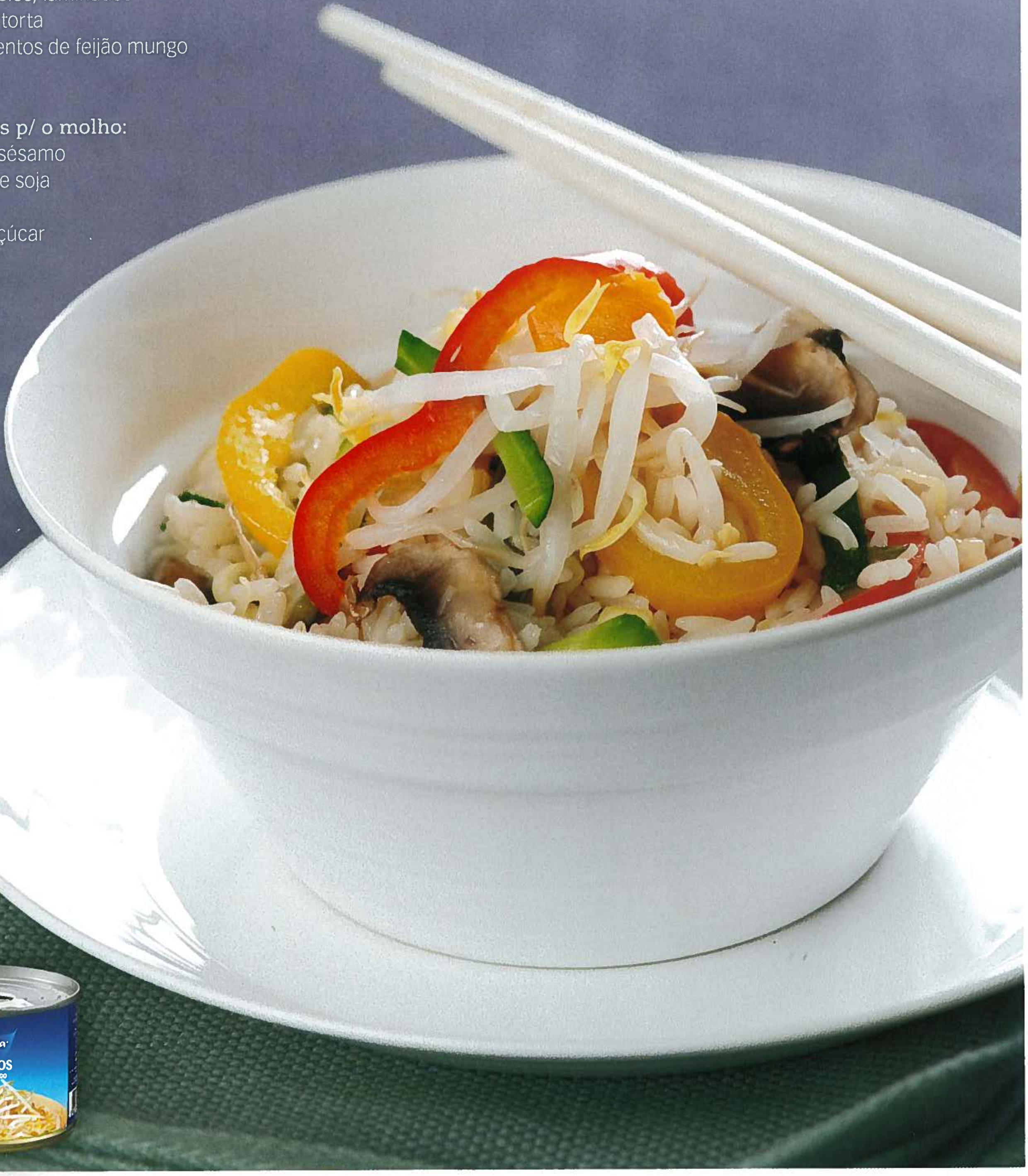
Ingredientes p/ a Varoma:
1 cenoura, cortada às rodelas
1 nabo chinês, cortado às tiras
2 talos de aipo, cortados às tiras
1 pimento amarelo, cortado às tiras
1 pimento vermelho, cortado às tiras
1 courgette, cortada em juliana
150 g cogumelos, laminados
100 g ervilha torta
1 lata de rebentos de feijão mungo **Koala**

Ingredientes p/ o molho:
70 g óleo de sésamo
20 g molho de soja
20 g vinagre
1 c. chá de açúcar
Sal q.b.

4 PAX

20 Min

Preparação:
. Coloque no copo a água, o sal, o cesto com o arroz, a Varoma com os legumes e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 3**. Retire e reserve.
. Deite no copo limpo todos os ingredientes para o molho e programe **10 Seg/ Vel 4**.
. Coloque numa taça os legumes cozidos, o arroz, deite o molho por cima e envolva bem.



Menu Vegetariano

Cerveja de gengibre

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

180 g açúcar amarelo granulado
2 limões, descascados e s/ caroços
150 – 200 g gengibre, descascado aos cubos
1000 g água mineral

Preparação:

. Coloque no copo o açúcar, os limões, o gengibre e programe **20 Seg/ Vel 8**.
. Adicione 350 g de água e misture **10 Seg/ Vel 8**.
. Coe a mistura com a ajuda do cesto e adicione a restante água.
. Sirva de imediato.

4 Copos

30
Seg

Nota: **Se achar necessário pode coar a mistura num passador tradicional.**

Sopa de cevada e legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g mistura p/ sopa de cevada e ervilha
1 cebola média
2 dentes de alho
30 g azeite
150 g nabo, cortado aos cubos
350 g courgettes, cortadas aos cubos
3 cenouras médias, cortadas aos cubos
700 g água
Sal q.b.
70 g folhas de espinafre

Preparação:

. De véspera coloque a mistura de cevada de molho.
. Passado este tempo coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os legumes, a água, o sal, a cevada e programe **30 Min/ 100º/ ⟲/ Vel ⅄**.
. Adicione as folhas de espinafre e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel ⅄**.

6 PAX

40
Min

Nota: **A mistura para a sopa encontra-se à venda nas lojas de produtos naturais.**

Abóbora recheada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g queijo flamengo, aos pedaços
500 g água
1 abóbora, tipo "Butternut" de aprox. 1200 g, cortada ao meio e s/ sementes
Sal e pimenta q.b.
1 cebola
1 dente de alho
20 g azeite
1 pacote de legumes congelados p/ saltear

Preparação:

. Deite no copo o queijo e dê **3 golpes de Turbo**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma com a abóbora, salpique com o sal e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**. Verifique se está cozida. Se necessário, programe mais uns minutos à mesma temperatura e velocidade. Retire e reserve.
. Com o copo limpo, deite a cebola, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Passe os legumes por água e deixe que escorram bem.
. Junte ao refogado um pouco da polpa da abóbora, os legumes, tempere e salteie **10 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
. Recheie a abóbora com o salteado, polvilhe com o queijo ralado reservado e leve ao forno para gratinar.

2 PAX
40 Min

Menu **Bom Petisco**

Rolo de atum

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o rolo:
6 ovos médios, à temperatura ambiente
1 pitada de sal
200 g farinha Branca de Neve Fina
50 g pimento vermelho ou verde, cortado aos cubos pequenos
3 ramos de coentros, picados

Ingredientes p/ o recheio:
200 g maionese feita na Bimby
50 g pickles
20 g azeitona verde, s/ caroços
3 latas de atum em óleo **Bom Petisco**, escorrido

8 PAX

7 Min

Dica: **Caso use farinha sem fermento, adicione 1 colher de chá de fermento em pó.**

Preparação do rolo:
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo a "borboleta", as claras, o sal e programe **6 Min/ Vel 3 ½**.
. Bata as gemas numa taça, programe **40 Seg/ Vel 3** e deite-as em fio através do bocal da tampa.
. Retire a "borboleta", junte a farinha, o fermento (opcional), o pimento, os coentros e programe **30 Seg/ Vel 3**.
. Deite a massa num tabuleiro de 36 x 25 cm untado com margarina e polvilhado com farinha. Leve ao forno cerca de 15 minutos.

Preparação do recheio:
. Faça a maionese conforme a receita do livro base. Retire e reserve.
. Coloque no copo os pickles, as azeitonas e pique **3 Seg/ Vel 4**. Junte a maionese, o atum e programe **5 Seg/ Vel 3**.
. Retire a massa e desenforme sobre um pano ou uma folha de papel vegetal. Coloque o recheio em ¾ da massa e enrole com ajuda do pano ainda em quente.
. Sirva acompanhado com uma salada.

Tarte rápida de atum

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 receita de massa quebrada feita na Bimby

150 g cebola, cortada aos quartos
200 g tomate, cortado aos quartos
100 g cenoura, cortada ao meio
½ pimento verde, cortado às tiras
50 g azeitona verde, sem caroços
2 c. sopa de farinha
1 c. sopa de orégãos
Sal q.b.
2 latas de atum ao natural **Bom Petisco**, escorrido
1 lata pequena de milho doce
1 gema de ovo p/ pincelar

6 PAX

23 Seg

Preparação:
. Faça a massa quebrada conforme receita do livro base. Reserve.
. Coloque no copo os restantes ingredientes excepto o atum e o milho. Programe **8 Seg/ Vel 4**.
. Adicione o atum, o milho e envolva com a ajuda da espátula.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Numa superfície estenda com um rolo 2/3 da massa e forre o fundo e as laterais de uma tarteira com 26 cm de diametro, deite o recheio e cubra com a restante massa.
. Pincele com a gema e leve ao forno cerca de 20 minutos.

Nota: **Sempre que pretender uma receita com menos calorias opte pelo atum Bom Petisco ao natural.**

Focaccia de atum

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:
380 g água
20 g azeite
25 g fermento de padeiro fresco
1 c. chá de sal
1 c. chá de açúcar
600 g farinha Espiga tipo 65

Ingredientes p/ o recheio:
4 latas de atum **Bom Petisco** em azeite, escorrido
1 cebola pequena, cortada às rodelas finas
Tomate cereja q.b., cortado ao meio
Azeitona preta s/ caroços q.b.
Orégãos q.b.
Alecrim fresco q.b.
40 g azeite
40 g água
2 c. chá de sal

Preparação da massa:
. Coloque no copo 320 g de água, o azeite, o fermento, o sal, o açúcar e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 2**.
. Deite 300 g de farinha e envolva **3 Seg/ Vel 4**.
. Junte a restante farinha e amasse **2 Min/ Vel 🌾**.
. Pincele o tabuleiro do forno com 2 c. de sopa de azeite e reserve.
. Adicione a restante água e amasse **2 Min/ Vel 🌾**. Retire a massa com a ajuda da espátula previamente pincelada com azeite para o tabuleiro untado. Para retirar o excesso de massa da lâmina programe **2 Seg/ Vel 7**. Deixe levedar num local morno até que dobre de volume.
. Com as mãos untadas de azeite distribua a massa pela superfície do tabuleiro.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Preparação do recheio:
. Na massa espalhe o atum, a cebola, o tomate, a azeitona, os orégãos, o alecrim e reserve.
. Coloque no copo os restantes ingredientes e misture **10 Seg/ Vel 4**. Retire e espalhe este preparado sobre o atum, polvilhe com um pouco de sal. Leve ao forno cerca de 30-40 minutos.

Dica: **Poderá substituir o fermento de padeiro fresco por ½ saqueta de fermento seco.**

Se utilizar farinha tipo 55, acrescente mais 30 g.

8 PAX

5 Min

Vieiras recheadas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
20 g manteiga
1 dente de alho
5 g coentros
300 g cogumelos laminados
300 g miolo de camarão
Sal e pimenta q.b.

Ingredientes p/ o molho branco:
400 g leite
200 g natas
5 g azeite
70 g farinha
1 c. sopa de vinho do Porto
1 c. sopa de mostarda
1 caldo de marisco
Pimenta e noz-moscada q.b.

50 g pão ralado feito na Bimby.

10 Vieras

25 Min

Preparação:
. Coloque no copo a manteiga, o alho, os coentros e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte os cogumelos, o camarão previamente descongelado e escorrido, o sal, a pimenta e programe **18 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel** . Retire e deite para o cesto para coar o líquido (reserve o líquido).
. Sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes do molho branco e programe **7 Min/ 90°/ Vel 4**.
. Junte o recheio reservado sem o líquido ao molho branco e misture com a ajuda da espátula.
. Recheie as conchas de vieira, polvilhe com pão ralado e leve ao forno para gratinar.

Dica: Congele em cuvetes o líquido que sobrou do refogado e aproveite os cubos para sopas ou outros pratos de peixe.

Mousse de laranja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
6 claras de ovo
Uma pitada de sal
5 folhas grandes de gelatina neutra
400 g natas, bem frias
2 laranjas, descascadas e sem a parte branca
150 g açúcar

4 PAX

8.30 Min

Nota: Para esta receita foram usadas natas de embalagem tetra pak com 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. As natas, para montarem, têm de estar na parte mais fria do frigorífico.

Dica: Faça esta receita de véspera para ganhar a consistência desejada.

Preparação:
. Coloque a "borboleta", as claras, o sal e programe **6 Min/ Vel 3 ½**. Retire para uma taça grande e reserve.
. Deite a gelatina numa taça e adicione um pouco de água para hidratar. Reserve.
. Com a "borboleta", coloque as natas e programe **1 Min/ Vel 4**. Atenção para não passarem a manteiga. Retire e envolva com as claras delicadamente com a ajuda de uma vara de arames. Reserve.
. Sem a "borboleta", coloque no copo as laranjas, o açúcar e programe **1,30 Min/ Vel 9**. Retire e envolva com o preparado anterior, adicione a gelatina derretida no microondas cerca de 20 segundos e envolva bem.
. Deite em taças individuais e leve ao frigorífico.

Lulas recheadas

Dificuldade: Média

Ingredientes:
1000 g lulas limpas com tentáculos

Ingredientes p/ o recheio:
120 g bacon aos pedaços
1 cebola
1 dente de alho
1 tomate maduro
5 g salsa
10 g azeite
15 g vinho branco
2 c. sopa de pão ralado

Ingredientes p/ o molho:
1 cebola
1 dente de alho
25 g azeite
½ pimento verde
1 lata pequena tomate pelado
50 g vinho branco
200 g água
1 folha de louro
1 c. sopa de páprika
Sal e pimenta q.b.
Piripiri q.b.

Preparação:

. Coloque no copo os tentáculos, o bacon, a cebola, o alho, o tomate, a salsa, o azeite e pique **10 Seg/ Vel 5**.

. Adicione o vinho, o pão ralado e refogue **10 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e encha os sacos das lulas com o preparado e feche com um palito. Coloque-os na Varoma.

. Para o molho e sem lavar o copo coloque a cebola, o alho, o azeite, o pimento e pique **5 Seg/ Vel 5**.

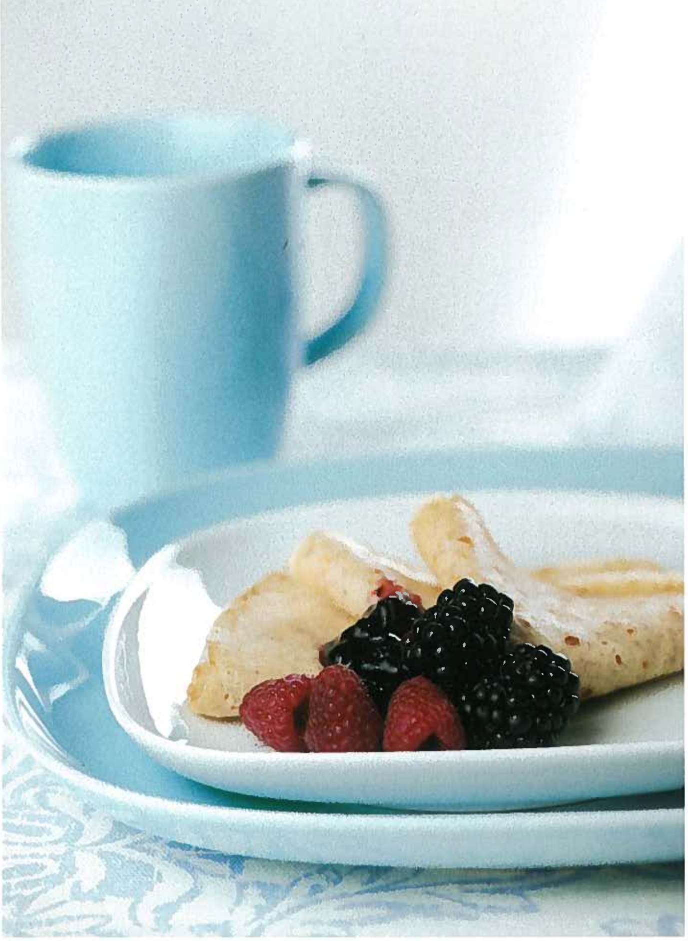
. Adicione os restantes ingredientes, a Varoma e programe **40 – 50 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel 1**.

. Sirva com arroz branco cozido na Bimby e polvilhe com salsa.

6 PAX

60 Min

Começar bem o dia...



Crepes integrais

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

2 iogurtes naturais
3 ovos médios
65 g água
½ c. chá de sal
120 g farinha integral Branca de Neve

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes e bata **20 Seg/ Vel 4**. Deixe descansar cerca de 15 minutos.
. Unte levemente uma frigideira anti-aderente, aqueça e coloque uma concha pequena da massa. Espalhe, quando a massa começar a borbulhar, vire e core do outro lado. Repita este processo até terminar a massa.

15 Crepes

20
Seg

Dica: **Sirva com geleia e frutas.**

Taças de ovos com cogumelos e salsichas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

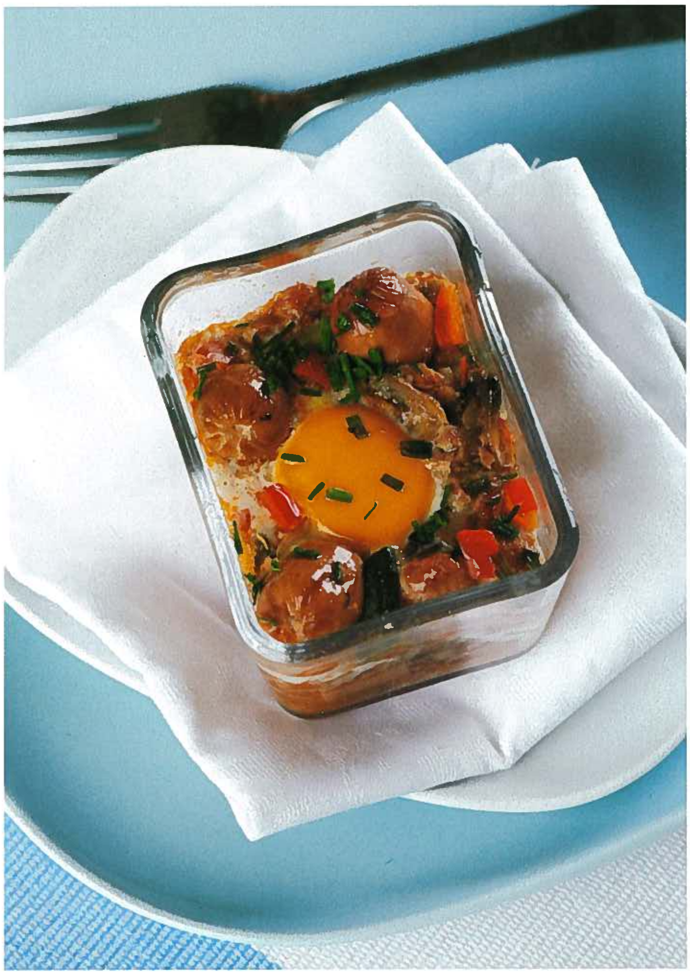
10 g azeite
1 dente de alho
1 cebola
1 tomate
1 pimento
200 g cogumelos laminados
Sal e pimenta q.b.
1 lata pequena de salsichas
4 ovos

Preparação:

. Coloque no copo o azeite, o alho, a cebola, o tomate, o pimento e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte os cogumelos, o sal, a pimenta e programe **8 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione as salsichas às rodelas e programe **2 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Distribua o recheio por 4 taças untadas, em cada uma deite um ovo, cubra-as com uma folha de alumínio e coloque-as na Varoma.
. Deite 500 g de água no copo, a Varoma e programe **18 Min/ Varoma/ Vel 1**.

4 PAX

28
Min



Iogurte líquido de framboesa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
200 g framboesas congeladas
80 g açúcar
1000 g leite
1 iogurte natural

10 UN
ou 1300 g

12
Min

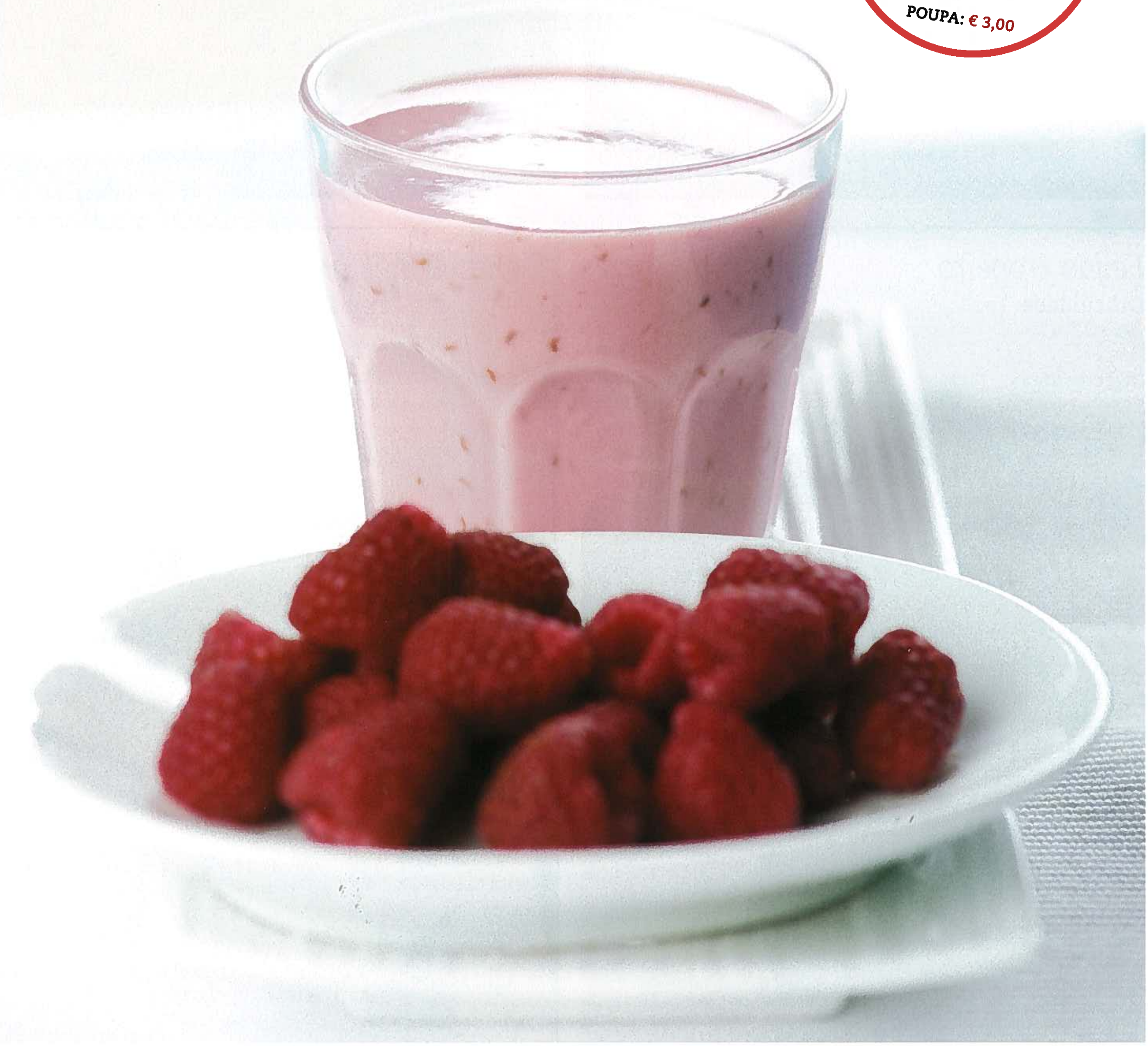
Preparação:
. Coloque no copo as framboesas, o açúcar e programe **8 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Retire o copo da base e deixe arrefecer.
. Junte o leite, o iogurte e programe **4 Min/ 50º/ Vel 4**.
. Terminado o tempo, abafe o copo da Bimby com uma manta polar ou saco térmico, durante 13 horas. A espessura do iogurte depende da forma como abafa.
. Após este tempo bata **10 Seg/ Vel 4**. Retire para frascos individuais ou para um jarro e guarde no frigorífico.

Nota: Durante o tempo de fermentação não se deve mexer.

Dica: Para desocupar a sua Bimby, poderá, assim que terminar, colocar o iogurte num recipiente previamente esterilizado, abafe bem com uma manta. De seguida coloque no copo e bata.

Para uma família de 4 pessoas, se fizer 4 doses de iogurte por semana, vai poupar no final do mês: € 48,00

POUPE COM A BIMBY
Iogurte de compra: € 4,30/ 1300g
Iogurte feito na Bimby: € 1,33/ 1300 g
POUPA: € 3,00



Hambúrgueres de grão de bico

Dificuldade: Média

Ingredientes:

100 g pão ralado aromatizado feito na Bimby
100 g cenoura, descascada e cortada aos pedaços
400 g grão de bico de lata, escorrido
2 c. chá de azeite
1 c. chá de sal
2 ovos pequenos

Preparação:

. Faça o pão ralado conforme a receita do livro base. Retire e reserve.
. Coloque no copo a cenoura e rale **3 Seg/ Vel 8**.
. Junte os restantes ingredientes, 50 g de pão ralado reservado e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o restante pão ralado e envolva bem com a ajuda da espátula.
. Para modelar os hambúrgueres unte as mãos com azeite.
. Frite-os e sirva com salada.

10 UN
de 70 g cada

8
Seg

Dica: **Pode congelar os hambúrgueres e frita-los sem descongelar.**

Feijão tropeiro

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola grande
2 dentes de alho
40 g óleo
100 g salsicha fresca de churrasco, cortada às rodelas
100 g linguiça fina curada, cortada às rodelas
100 g bacon, cortado aos cubos
1 c. chá de pimentão doce
1 malagueta pequena (opcional)
1 lata grande de feijão manteiga, escorrido
50 g couve de caldo verde
100 g farinha de mandioca crua ou torrada
50 g torresmo (opcional)

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, os alhos, o óleo e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. Deite as carnes e programe **5 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 1**.
. Junte o pimentão-doce, a malagueta, a Varoma com o feijão e programe **5 Min/ Varoma/ ↺ / Vel 1**. Retire o feijão para uma taça e mantenha quente.
. Adicione ao refogado a couve, a farinha de mandioca e envolva com ajuda da espátula.
. Retire e envolva bem com o feijão e o torresmo.
. Sirva acompanhado com arroz branco e salada.

6 PAX

10
Min

Gratinado de frango e batata

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150 g queijo cheddar
800 g água
600 g batata, cortada às rodelas com pele (bem lavadas)
650 g courgettes às rodelas com casca
Sal q.b.
1 cebola
1 dente de alho
15 g azeite
650 g peito de frango, cortado às tiras e temperado com sal
200 g natas azedas

6 PAX
30 Min

Preparação:
. Coloque no copo o queijo e rale **5 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma com as batatas e as courgettes, polvilhadas com sal, programe **18 Min/ Varoma/ Vel 2**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque a cebola, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 🥄**.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Junte o frango, e programe **7 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Num prato de forno untado, coloque em camadas a batata, o frango, as courgettes e regue com as natas. Polvilhe com o queijo reservado e leve ao forno cerca de 30 minutos.

Dica: Pode substituir a batata por massa cozida. Encontra natas azedas nas grandes superfícies, junto das natas frescas tradicionais.

Bolo de chocolate com raspa de laranja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o bolo:
250 g açúcar
Casca de ½ laranja, só a parte laranja
4 ovos médios
70 g óleo
150 g água morna
160 g farinha Espiga tipo 55
100 g chocolate em pó
1 c. sopa de fermento em pó p/ bolos

Ingredientes p/ a cobertura:
40 g margarina p/ culinária
90 g açúcar
50 g chocolate em pó
80 g leite
Raspas de laranja q.b. p/ decorar

Preparação do bolo:
. Deite no copo o açúcar, a casca da laranja e pulverize **20 Seg/ Vel 9**.
. Coloque a "borboleta", os ovos e bata **4 Min/ 37º/ Vel 3**. De seguida programe **3 Min/ Vel 3**.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Pese o óleo, a água e reserve.
. Programe **1,30 Min/ Vel 3** e deite lentamente através do bocal da tampa o óleo e a água reservada. Coloque o copo de medida invertido para evitar salpicos.
. Retire a "borboleta", adicione a farinha, o chocolate, o fermento e misture **15 Seg/ Vel 3**.
. Deite numa forma de coroa untada com margarina e polvilhada com farinha e leve ao forno cerca de 30 minutos.

Preparação da cobertura:
. Faça a cobertura quando retirar o bolo do forno. Coloque todos os ingredientes no copo excepto as raspas e programe **8 Min/ Varoma/ Vel 4**.
. Deite a cobertura sobre o bolo e decore com as raspas de laranja.

8 PAX
17 Min

Rolos de peito de peru com recheio de queijo

Dificuldade: Média

Ingredientes:

40 g ervas mistas (coentros, cebolinho, salsa, hortelã, etc.)
300 g queijo Gorgonzola, aos pedaços
250 g courgette
6 bifes finos e grandes de peito de peru
Sal e pimenta q.b.
1000 g água
1 caldo de legumes
300 g arroz agulha
100 g leite
40 g farinha
1 c. chá de sumo de limão

6 PAX

28 Min

Preparação:

. Coloque as ervas no copo e programe **3 Seg/ Vel 8**. Reserve 2 colheres de sopa das ervas trituradas.

. Coloque no copo o queijo e dê **5 golpes** de **Turbo**. Retire a pasta e reserve.

. Use um descascador de legumes para cortar as courgettes longitudinalmente, em tiras de 1– 2 mm, para que cada tira contenha um pouco da casca e reserve.

. Tempere os bifes com o sal e pimenta. Recheie com um pouco da pasta de queijo reservada. Coloque uma tira da courgette por cima do bife recheado, depois enrole os bifes de forma a obter uns rolos e à volta coloque novamente uma tira de courgette como se fosse um cinto com as pontas viradas para baixo. Feche com um palito.

. De seguida coloque os rolos dentro da Varoma untada e verifique que o vapor tenha espaço para passar. Reserve.

. Coloque no copo a água, ½ colher de chá de sal, o caldo de legumes, o cesto com o arroz, a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 2**. Retire a Varoma, o cesto do arroz e guarde de forma que não esfrie.

. Reserve 400 g da água da cozedura no copo e coloque os restantes ingredientes, a pasta de queijo reservada e programe **3 Min/ 100º/ Vel 3**.

. Depois bata **20 Seg** e vá **progressivamente** até à **Vel 6**.

. Sirva os rolos de peru com o arroz, regados com o molho e polvilhados com as ervas picadas reservadas.

Margão

Descubra os sabores das especiarias Margão

O Outono está a chegar, prepare-se para surpreender!
Use especiarias e dê alma e sabor aos seus pratos.

...a agradável intensidade dos oregãos.

Muito aromáticos, de sabor condimentado e um pouco adocicados são também muito refrescantes. Muito utilizados em pratos italianos, também ligam bem com assados de carne de vaca e porco e com legumes como a abóbora as courgetes ou os pimentos. Ricos em anti-oxidantes, uma colher de chá de oregãos contêm mais anti-oxidantes do que uma chávena de uvas encarnadas.

O tão aromático gengibre...

Sabor ardente, aromático é muito usado na cozinha indiana e asiática. É uma especiaria muito versátil adequando-se tanto a salgados como a doces e é ideal para pratos de carne, aves, sopa, peixes e frutos do mar. Tido como afrodisíaco, facilita a digestão, activa a circulação e é um óptimo anti-oxidante.

Polvilhe sobre saladas... pizzas e massas. Misture com azeite e um pouco de sumo de limão para obter uma marinada para carnes e peixe. Liga bem com tomate e queijo fresco.

Pode misturar com molho de soja para obter pratos deliciosos. Polvilhe sobre cenoura e outros vegetais e veja como ganham sabor. Junte a saladas de frutas e batidos para um sabor mais intenso. Experimente na **receita que se segue:**

Tarte de abóbora com especiarias

Dificuldade: Média

Ingredientes:

150 g açúcar
2 cravos da índia da **Margão**
1 c. chá de canela em pó da **Margão**
1 c. chá rasa de gengibre da **Margão**
500 g água
750 g abóbora, descascada e cortada aos pedaços
50 g amêndoa em palitos da **Vahiné**
50 g nozes da **Vahiné**
50 g passas de uva da **Vahiné**
1 pitada de sal
60 g bolacha integral, partida aos pedaços
250 g massa filo
Margarina p/ culinária derretida q.b.

Preparação:

. Deite no copo o açúcar, os cravos da índia, a canela, o gengibre e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. No copo coloque a água, a Varoma com a abóbora e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e retire.
. Com o copo limpo coloque a abóbora, o açúcar reservado e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. Retire para uma taça, junte a amêndoa, as nozes, as passas, o sal, a bolacha e envolva com ajuda da espátula. Reserve.
. Forre um pyrex de 21x 28 cm com 3 folhas de massa filo, deve sobrar nas laterais, pincelando cada folha com a margarina derretida.
Pré-aqueça o forno a 160ºC.
. Disponha por cima o recheio reservado. Corte duas folhas de massa do tamanho do pyrex, pincele com a margarina, coloque sobre
o recheio e feche as bordas com a massa que está a sobrar.
. Corte quadrados de massa de 8 x 8 cm, amasse e coloque por cima cobrindo todo o pyrex.
. Leve ao forno cerca de 20 minutos.

8 PAX
15 Min

Pão de cenoura

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

150 g cenoura, descascada e cortada aos pedaços
120 g leite
35 g margarina p/ culinária
50 g açúcar
1 c. chá de sal
25 g fermento de padeiro fresco
480 g farinha Espiga tipo 65
1 ovo médio
1 gema p/ pincelar

18 UN

4
Min

Dica: Pode substituir o fermento de padeiro fresco por ½ saqueta do fermento de padeiro seco.

Se utilizar farinha tipo 55, adicione mais 30 g.

Preparação:

. Coloque no copo a cenoura e triture **10 Seg/ Vel 9.** Retire e reserve.
. Deite no copo o leite, a margarina, o açúcar, o sal, o fermento e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 2**.
. Junte 280 g de farinha, o ovo e misture **5 Seg/ Vel 4**.
. Adicione a restante farinha, a cenoura reservada e amasse **2 Min / Vel** ⸸. Retire, faça uma bola, coloque num tabuleiro polvilhado com farinha, cubra com uma película aderente e deixe num local morno até que dobre de volume.
. Faça bolas de aprox. 50 g cada, coloque-as num tabuleiro polvilhado e deixe que dobre de volume novamente.
. Pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 15-20 minutos.

Croissants com chocolate

Dificuldade: Difícil

Receita do Agente Darci Coelho

Ingredientes:

250 g leite
80 g margarina p/ culinária
25 g fermento de padeiro fresco
40 g açúcar
1 c. sopa rasa de sal
550 g farinha Espiga tipo 65
1 ovo grande
Chocolate p/ culinária q.b.
1 ovo p/ pincelar

Preparação:

. Coloque no copo o leite, 30 g de margarina, o fermento, o açúcar, o sal e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 2.**
. Deite no copo 300 g de farinha, o ovo e misture **3 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a restante farinha e amasse **2 Min/ Vel** ⸸. Retire e coloque num tabuleiro polvilhado com farinha. Deixe num local morno até que dobre de volume.
. Derreta a restante margarina no micro-ondas e reserve.
. Corte a massa em quatro partes iguais. Estenda cada parte da massa numa superfície polvilhada com farinha e com ajuda de um rolo, forme um rectângulo de 30 x 15 cm. Pincele bem com a margarina derretida. Dobre o rectângulo em três partes iguais, e repita este processo mais 3 vezes. Faça o mesmo para a restante massa.
. Depois de folhado, estenda mais uma vez em forma de rectângulo com a mesma medida. Corte triângulos com o tamanho desejado, coloque na base de cada triângulo dois quadrados de chocolate. Enrole da base para cima formado assim o croissant. Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha e deixe que dobre de volume, pincele com o ovo e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 15-20 minutos.

20 UN

3.30
Min

Dica: Se utilizar farinha tipo 55, acrescente mais 30 g. Pode substituir o fermento de padeiro fresco por ½ saqueta de fermento seco.

Chocolate chip cookies

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g chocolate p/ culinária aos pedaços
130 g manteiga à temperatura ambiente
1 c. chá de essência de baunilha
80 g açúcar amarelo
50 g açúcar
1 ovo
150 g farinha Espiga tipo 65
30 g cacau
1 c. chá de bicarbonato de sódio
½ c. chá de sal
200 g pepitas de chocolate

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo o chocolate e pique **6 Seg/ Vel 6**. Reserve.
. Coloque no copo a manteiga, a essência de baunilha, os açúcares, o ovo e programe **2 Min/ Vel 3**.
. Junte a farinha, o cacau, o bicarbonato de sódio, o sal e misture **40 Seg/ Vel 4**.
. Adicione o chocolate reservado e misture **30 Seg/ Vel 2**.
. Junte as pepitas e envolva com a ajuda da espátula.
. Com a ajuda de 1 c. de gelado coloque a massa em montinhos num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Deixe pelo menos 3 cm entre cada montinho.
. Leve ao forno cerca 15-20 minutos.
. Deixe arrefecer completamente antes de servir ou guardar num recipiente hermético.

20 Bolachas

3 Min

Dica: **Pode congelar uma parte das bolachas antes de levar ao forno.**

Bolas de granola

Dificuldade: Média

Ingredientes:

120 g mel
80 g geleia de milho
60 g açúcar mascavado
1 c. chá de canela em pó
180 g flocos de aveia
60 g passas de uva
40 g amêndoa picada
50 g sementes de girassol

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 160ºC.
. Coloque no copo o mel, a geleia de milho, o açúcar mascavado, a canela e programe **3 Min/ 100º/ Vel 🥄**.
. Junte os restantes ingredientes e misture **3 Seg/ Vel 4**.
. Com as mãos untadas com manteiga molde as bolas e coloque-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
. Leve ao forno cerca de 20 minutos.
. Deixe arrefecer e guarde num recipiente hermeticamente fechado.

24 Bolas de granola

3 Min

Cozinhar à japonesa... Sushi para principiantes

A cozinha japonesa, pelo paladar exótico e pela convivência gastronómica que proporciona, já chegou aos cinco cantos do mundo. Portugal não é excepção e muitos de nós já não passam sem um jantar de sushi de vez em quando. Agora, com a ajuda do Chef Bernardo Cabral, vai ficar a saber como o pode preparar sem sair de casa.

POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Desde há 10 anos a esta parte que o sushi passou a fazer parte dos nossos hábitos alimentares. Primeiro de uma forma tímida, em alguns restaurantes de Lisboa e Porto, mas depois com uma vasta oferta, para todas as ocasiões e preços. Houve restaurantes que se especializaram em gastronomia japonesa, assim como surgiram várias marcas de fast food que adoptaram o sushi como elemento de referência. Se dúvidas houvesse, bastaria visitar as "praças de alimentação" de um qualquer shopping center para ficarmos esclarecidos. Moda ou fenómeno, a verdade é que o sushi favorece uma refeição em grande convívio e de sabor exótico.

Ou se gosta ou se odeia. O sushi não costuma ser de meias tintas. Quem gosta quase que se vicia. Quem não gosta, nem lhe suporta o cheiro. O Chef Bernardo Cabral, que convidámos para nos ensinar a fazer sushi, confirma esta tendência. Passa grande parte dos seus dias na cozinha do Masstige, restaurante lisboeta que também serve sushi (www.masstige.pt), e veio mostrar-nos o essencial desta técnica, à qual juntámos a Bimby no momento inicial de preparar o arroz. E pelo que vimos e testámos, vai ser fácil surpreender os seus amigos ou família com um bonito prato de sushi e sashimi.

Antes de começar é importante ter a noção de que nem todos os peixes se adaptam a este tipo de preparação. Alguns porque são demasiados gordos, outros porque podem estar poluídos, ou mesmo porque estão normalmente contaminados com bactérias que só são destruídas pela cozedura (ver artigo Dra. Lilia Amaral, Revista Bimby, momentos de partilha, n.º7). É também importante que traga para a sua bancada de trabalho todo o material que vai precisar e que o disponha de forma organizada. Aliás, a organização é fundamental para que tudo corra bem. Uma boa faca, a esteira de silicone, um pano húmido e outro seco e um recipiente para o arroz em madeira, são os objectos necessários. Acrescente-lhes as sementes de sésamo, o wasabi, o vinagre de arroz feito na Bimby, o Ajinomoto (sal japonês), açúcar, dois potes de água, cebolinho e alga na qual vai enrolar o arroz (Yakinori). Depois, é deitar mãos à obra...

Organização é fundamental...

Para um principiante, a confecção do sushi afigura-se um processo complexo. Para simplificar, o primeiro passo é preparar cada uma das etapas, assim como os ingredientes que vai utilizar. Neste caso, recorremos ao salmão, cebolinho, abacate, pepino e frutos do mar.

sushi

Dificuldade: Difícil

Ingredientes p/ o molho de vinagre:

100 g vinagre de arroz
35 g açúcar
15 g sal

Ingredientes p/ o arroz:

800 g água
300 g arroz japonês p/ sushi

Ingredientes p/ o recheio:

1 pepino, descascado e s/ sementes
1 medalhão de salmão semi-congelado
1 abacate pequeno
100 g delícias do mar
Cebolinho q.b.
3 folhas de algas Yakinori

1 esteira para sushi

48 UN

24 Min

Preparação do molho:

. Coloque todos os ingredientes no copo e programe **4 Min/ 80º/ Vel 2**.
. Deixe arrefecer e guarde num frasco esterilizado no frigorífico.

Preparação do arroz:

. Coloque o arroz no cesto e lave muito bem até que a água saia bem clara. Este passo é muito importante para conseguir a textura desejada.
. Coloque no copo 800 g de água, o cesto com o arroz e programe **20 Min/ 100º/ Vel 3**. Verifique se o arroz está cozido, caso contrário programe mais alguns minutos. Retire o arroz para um recipiente de madeira.
. Com ajuda da espátula mexa delicadamente para que esfrie por igual. Pode utilizar um leque para esfriar, que é a forma tradicional.
. Deite 6 c. de sopa do molho de vinagre reservado e envolva bem. O resultado deve ser um arroz pegajoso e brilhante.
. Enquanto arrefece prepare o recheio. Corte tiras de pepino com 1 cm de espessura. Faça o mesmo com o salmão, o abacate, as delícias e reserve.
. Vamos precisar de uma faca afiada, dois panos limpos, um deles húmido para limpar a faca. Duas taças pequenas com água.
. Corte a folha da alga ao meio, coloque-a sobre a esteira.
. Molhe as mãos numa das taças para trabalhar com o arroz. Cubra a alga com uma camada de arroz, deixando uma margem de 1 cm sem arroz na parte de cima para poder fechar.
. **Sempre que for retirar arroz é necessário molhar as mãos.**
. Coloque no centro as tiras de pepino, enrole com ajuda da esteira e pressione para que fique firme, molhe a margem para colar.
. Repita este processo para os restantes recheios. Combine sabores a seu gosto.
. Para o sushi invertido, coloque sobre a alga o arroz, o cebolinho, pressione levemente e vire com cuidado a alga. Coloque no meio maionese com wasabi, delícias do mar, abacate e enrole com ajuda da esteira.
. Leve os rolos antes de cortar ao frigorífico cerca de 5 -10 minutos.
. **Sempre que cortar, terá que limpar a faca com os panos. Depois de limpa mergulhe a ponta da faca na taça com água e deixe que corra esta água pelo fio, de seguida corte. Repita este processo para cada corte.**
. Começe por cortar o rolo ao meio, novamente ao meio e de seguida igualmente, terá 8 unidades.
. Emprate o sushi a gosto e sirva acompanhado com molho de soja e wasabi.

O Chef e a Bimby
Bernardo Cabral

1

2

3

PREPARAR O ARROZ...

1.Lavar o arroz. É um passo importante e deve fazê-lo em água abundante, escorrendo cerca de 10 vezes até que esta saia transparente.

2. Cortar o cebolinho. Em pedaços muito pequenos, que depois vai juntar ao arroz.

3. Tempere a gosto com o vinagre e rectifique depois com o sal e o açúcar.

4

5

PREPARAR O SUSHI...

4. Enrole o arroz. Pode fazê-lo na palma de uma mão e ajudar a ganhar forma com a outra. Sempre que for retirar o arroz, é necessário molhar as mãos.

5. Monte o salmão em cima da porção de arroz.

PREPARAR OS ROLOS...

6. Corte as folhas de Yakinori à medida.

7. Antes de enrolar. Não se esqueça de colocar todos os ingredientes do recheio. Neste caso, abacate, frutos do mar e a maionese.

6

7

...PARA FINALIZAR

8. Junte o recheio. Outro exemplo de como deve juntar o recheio antes de enrolar. Neste caso, salmão e cebolinho. .

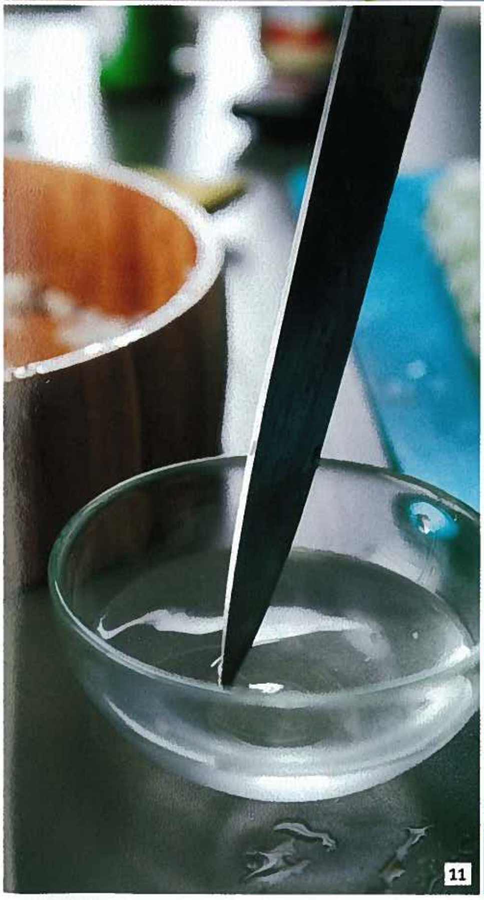
9. Enrole. Faça-o lentamente e com firmeza, de modo a consolidar bem o rolinho de sushi.

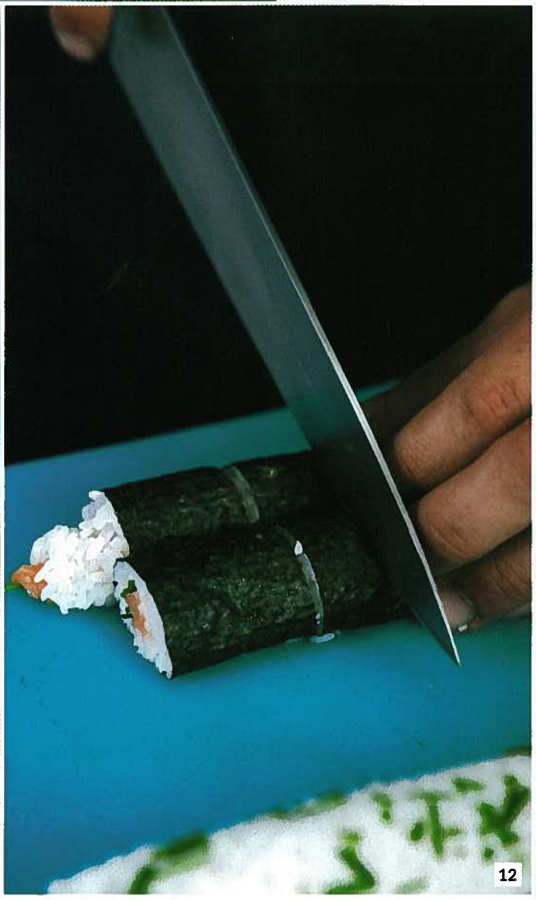
10. Antes de cortar. É este o resultado que deve obter.

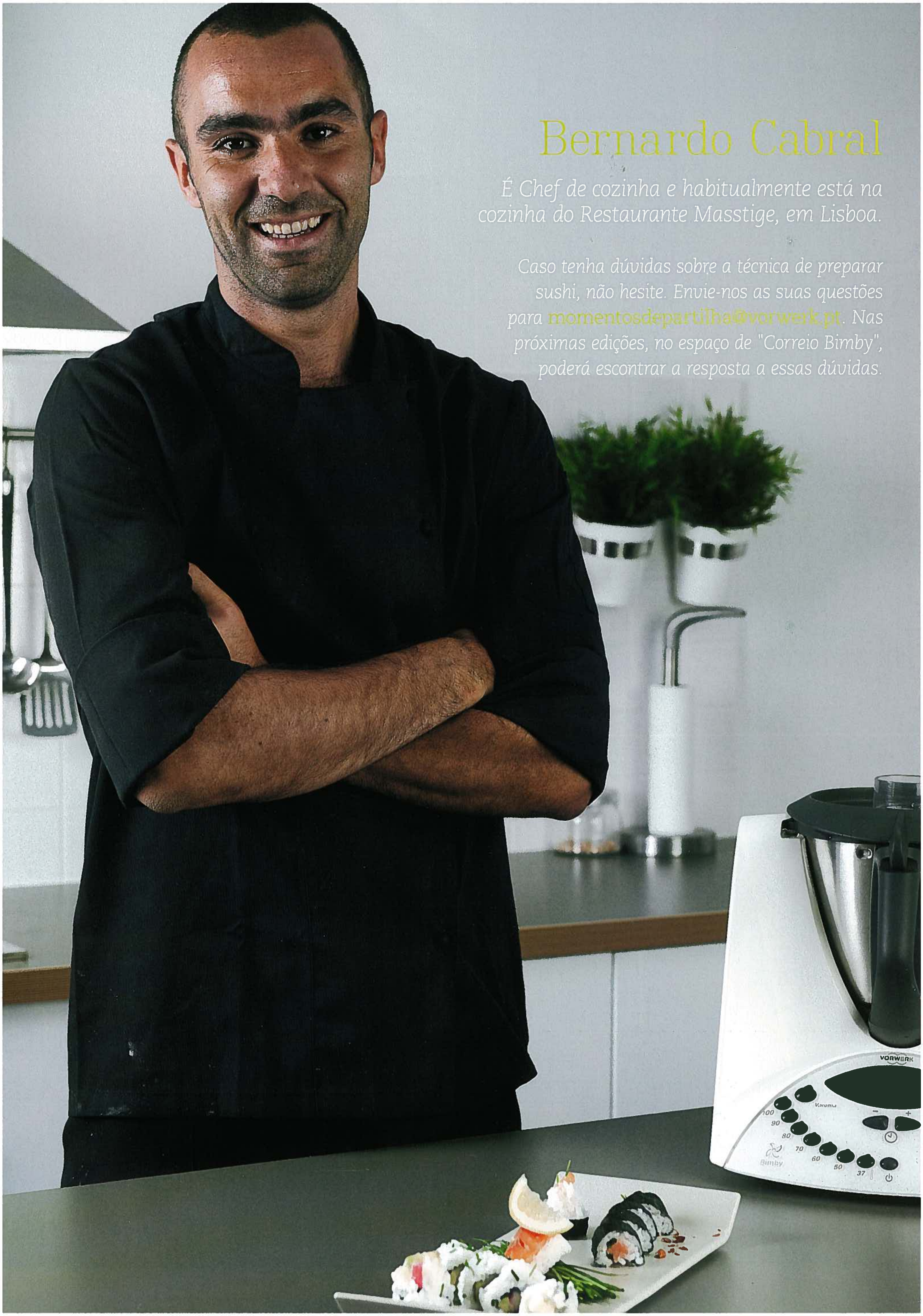
11. Molhe a faca. É um procedimento fundamental antes de cortar os rolinhos de sushi. Desta forma, o metal da faca não agarra ao arroz.

12. Corte quantidades uniformes.

13. Repare como ficaram bonitos. Muitos parabéns!







Bernardo Cabral

É Chef de cozinha e habitualmente está na cozinha do Restaurante Masstige, em Lisboa.

Caso tenha dúvidas sobre a técnica de preparar sushi, não hesite. Envie-nos as suas questões para momentosdepartilha@vorwerk.pt. Nas próximas edições, no espaço de "Correio Bimby", poderá escontrar a resposta a essas dúvidas.

Agora que chegou o Outono,
aproveite para melhorar a sua alimentação...

Assine a revista Bimby, Momentos de Partilha
e comece a surpreender a sua família e amigos.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby

A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.10 – Setembro de 2009

RECEITAS

Pequeno-almoço
Bolas de granola
Crepes integrais
Croissants com chocolate
Iogurte líquido de framboesa
Taças de ovos com cogumelos e salsichas
Pão de cenoura

Entradas e Tapas
Focaccia de atum
Vieiras recheadas

Sopas
Sopa de carne com noodles
Sopa de cevada

Peixe
Lulas recheadas
Sushi
Rolo de atum
Tarte rápida de atum

Carne
Feijão tropeiro
Gratinado de frango e batatas
Rolos de peito de peru com recheio de queijo

Vegetariano
Abóbora recheada
Rebentos de feijão mungo (rebentos de soja) com legumes ao vapor e arroz
Hambúrgueres de grão de bico

Bebidas
Cerveja de gengibre
Lichias com sake

Sobremesas
Bolo de chocolate com raspa de laranja
Chocolate chip cookies
Mousse de laranja

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** SOCTIP, Sociedade Tipográfica,S.A. - Estrada Nacional n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 11.600 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2009 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes